
Subject: Ich kann nicht mehr!!!

Posted by [Ella28](#) on Mon, 31 Mar 2014 17:51:04 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hej alles zusammen!

Bin schon ne weile nicht mehr da gewesen...mir gings so schlecht das u wollte mich eigentlich mit dem Thema nicht mehr befassen....Für alle die es nicht mehr wissen ich hatte nach valette absetzen extremen haarausfall....wirklich nach dem Haare waschen ca 1000 haare ohne übertreiben.....Das geht jetzt seit ca 5 monaten so.....Blutwerte ohne pille waren immer in Ordnung ich habe auch keinen mangel oder sonstiges....nehme auch nix mehr ein weil es muss genügen 4 monate zink, eisen usw einzunehmen....hab keine Lust mehr weil ich mit auch devinitiv sicher bin das es daran nicht liegt!!!

Mitte Februar hatte ich wieder mit der Valette angefangen u bekam dadurch eine mega akne am Rücken...so schlimm das ich nicht mehr mal liegen konnte u am Morgen kämmte ich mir ca schon 100 haare raus....hab 24 std nur geheult nix mehr gegessen mich versteckt usw.....Jetzt nehme ich seit 3 wochen die Belara da mein FA meinte ich würde die Valette nach ca 8 monaten ohne pille wohl nicht mehr so gut vertragen....Die akne am Rücken ging sofort weg....im gesicht is es nach wie vor unrein was mich aber weniger sört....die haare sind unverändert ein alptraum. Ich bin einfach am ENDE ich kann nicht mehr....Ich denke nur nach an diesen sch....!!! Keiner versteht mich oder tröstet mich mal alle sind nur genervt von mir...Ich bin so verzweifelt weil ich niemanden zum reden habe u ich habe so angst das mir die Pille nicht hilft!!!!

Hat hier irgendjemand erfahrung damit bzgl. Pille wieder nehmen wegen haarausfall der durch das absetzen kam? Wenn sie helfen würde ab wann würde man merken das es irwi besser wird???

Bitte antwortet mir ich bin so fertig!!! Mein ganzes leben geht grad den Bach runter....Ich hasse meine scheiß haare und sollte das in diesem ausmaß weiter gehen werde ich den sch...abrasieren ich will sie nicht mehr sehen!!!

Danke fürs zuhören

Subject: Aw: Ich kann nicht mehr!!!

Posted by [Ella28](#) on Mon, 31 Mar 2014 18:02:39 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich hock schon wieder hier und heule!! Ich halts einfach nicht mehr aus....wie haltet ihr das aus??? normal trink ich nie alkohol aber gestern abend hab ich so viel Bier getrunken das ich heute nicht mal arbeiten konnte....das is alles wahnsinn...ich erkenn mich nicht mehr!!! Ich glaub das alles nicht....

Eigentlich bin ich gerade am úmziehen aber meine neue Wohnung auf die ich mich so gefreut hab interessiert mich null komm null mehr...am Mittwoch bin ich zum IKEA und hab einfach irgendwas gekauft...(brauchte ein paar neue möbel) bin da durchgerannt wie ne verückte hab einfach irgend einen Tisch u Teppiche usw gekauft ohne mir das zeug richtig anzusehen! mich interessiert gar nix mehr!!!

Abends nehm ich immer Schlaftabletten da ich sonst nicht schlafen kann u in der Dusche krieg ich richtige Panikattacken und mir wird schwindelig....hab schon bei sämtlichen Psychologen usw angerufen aber die Wartezeiten sind der Hammer!!!! Was soll ich nur machen damit ich wenigstens ein bisschen cool bleiben kann??? Ich glaub ich dreh bald durch u krieg das selber auch noch mit....

Subject: Aw: Ich kann nicht mehr!!!
Posted by [Ella28](#) on Tue, 01 Apr 2014 13:27:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Weiß den keiner irgendwas?? U wenn es nur Tipps sind wie ich erreichen kann nicht total am Rad zu drehen....?

Subject: Aw: Ich kann nicht mehr!!!
Posted by [angorakatze](#) on Tue, 01 Apr 2014 14:50:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hey Ella28!

Komm mal her, lass Dich mal drücken...

HA ist absolter Mist, aber versuch Dich nicht davon runterziehen zu lassen.

Gegen das am Rad drehen:

- weniger Licht im Bad, Birne rausdrehen, muss man ja alles nicht so genau sehen
- sich über den HA informieren und/oder ärgern zeitlich begrenzen, und sich den Rest des Tages mit anderen, schönen Dingen beschäftigen
- ich schaue mir gern die Haare anderer Frauen in Ruhe in Zeitschriften an und man findet (selbst bei den Stars und Models) immer welche mit dünnen Haaren, Geheimratsecken, hoher Stirn, man ist also nicht alleine mit Haarproblemen
- hier lesen, Du bist nicht allein mit deinen Problemen
- das Du dir professionelle Hilfe suchst finde ich sehr gut
- schäme Dich nicht vor anderen, denn Du hast dir den HA nicht ausgesucht und Du bist mehr als deine Haare

Ich habe deine Bilder gesehen und finde deinen Status auch nicht bedenklich, Du hast eine super Traumhaarlinie, deine Geheimratsecken sind ausgedünnt aber darüber kannst Du ja die anderen Haare fallen lassen. Es ist auch einfach so, dass man mit 30 nicht mehr die gleichen

tollen Haare hat wie mit 20. Meine Stirn ist auch höher geworden jetzt mit 30.

Du musst jetzt erstmal schauen wie es sich entwickelt. Mach was schönes nächstes We.
Vielleicht in den Zoo, oder so

LG angorakatze

Subject: Aw: Ich kann nicht mehr!!!
Posted by [bionda](#) on Tue, 01 Apr 2014 15:35:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Ella,

angorakatze schrieb am Tue, 01 April 2014 16:50 das Du dir professionelle Hilfe suchst finde ich sehr gut
ich auch! Und Angorakatze hat auch mit all ihren anderen Ratschlägen schon gute Tipps gegeben. Falls du aber momentan noch nicht in der Lage sein solltest, sie umzusetzen:
Wohnst du in der Nähe einer größeren Stadt? Dann wäre es eine Möglichkeit, dich an den dortigen psychiatrischen Notdienst/Notruf zu wenden. Dort kannst du sofort Hilfe erhalten, wenn die Situation für dich nicht mehr auszuhalten ist. Auch telefonische Beratung ist möglich (falls du zu weit entfernt wohnen solltest).

LG

Bionda

Subject: Aw: Ich kann nicht mehr!!!
Posted by [Ella28](#) on Tue, 01 Apr 2014 16:01:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@ Bionda: Als ich da anrief sagten die nur bei Suizidgefahr kommt man schneller dran ansonsten erst im september soll ich na sagen ja ich werde mich warsch. umbringen??? Nja die Tabletten helfen mir sehr gut...hatte vor 5 Jahren schwerste Depressionen wegen ner schiefgelaufener OP u von da noch welche übrig...allerdings darf man die nicht lange nehmen und bei den Nebenwirkungen steht natürlich: HAARAUSSFALL....leider wohn ich mehr o weniger in einem Kaff

@ Angorakatze: Muss euch echt alle bewundern wie ihr das so lange Zeit aushaltet....ja die Bilder von mir sind echt ok....da war ich auch erst haarefärben.....mittlerweile ist halt nackenmäßig u in den Seiten nicht mehr viel vorhanden. Und da ich blonde Haare habe u mich nicht mehr zum Friseur traue sieht das jetzt natürlich mordsmäßig gut aus....ausserdem hatte ich immer so ne Art Kotletten also da an den Ohren runter noch Haare und da sind jetzt höchstens noch 3....Was mir in letzter Zeit so auffällt bei mir auf Arbeit haben alle so wenig Haare....daheim haben Mutter, Schwestern Vater natürlich tonnenweiße Haare am Kopf u niemand versteht mich!!! Mama

sagt immer ach sei froh sie hätte gern ein paar weniger...ich weiß es ist nicht so gemeint aber bitte! Sei froh das dir die Haare in Büscheln runter fallen.....
Was mich noch interessiert: Kam dein Haarausfall während oder nach der Spritze???

Und ganz lieben dank für eure antworten das tut voll gut

Subject: Aw: Ich kann nicht mehr!!!
Posted by [Lena2703](#) on Tue, 01 Apr 2014 19:21:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Ella,
oh man, das tut mir ehrlich leid. Ich kann es total gut nachvollziehen, wies dir geht. Bin auch nervlich ziemlich am Ende. Bei mir kommt noch dazu, dass ich schwanger werden will, es aber durch den ganzen Stress nicht klappt. Darf nix dagegen machen (Pille/Regaine) und muss es hinnehmen. Besch***!

Psychologische Hilfe finde ich auch gut und sinnvoll. Im bad mach ich das Licht auch dunkler, denn im "Scheinwerfer" sieht ja alles nur noch schlimmer aus. Ich hasse es, wenn mich ausgefallene Haare im Nacken kitzeln, also trag ich Shirts mit Kragen oder Tücher/Schals, damit ichs nicht so merke. Schau dir die Haare in der Dusche nicht so genau an. Dreh die Haare in Lockenwickler. Wirkt auch bei dünnen Haaren Wunder. Wenn alles nix hilft, wie wärs mit einem Haarteil? Da gibts doch mittlerweile tolle und evtl zahlt ja die Krankenkasse was davon?

Kopf hoch, das wird ganz bestimmt bald besser!
Lg Lena

Subject: Aw: Ich kann nicht mehr!!!
Posted by [angorakatze](#) on Tue, 01 Apr 2014 19:51:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@Ella28

Ich habe die 3M-Spritze ein Jahr genommen und dann ist mir vermehrter Haarausfall aufgefallen. Da habe ich dann gleich zur Belara gewechselt, unter dieser wurde es wieder besser, aber nach 2 oder 3 Jahren ging es dann erst richtig los mit starkem Jucken und Haarausfall. Ja, ich hatte richtig das Gefühl als würden die Haare vom Kopf "abgeworfen" werden. Aber weil man so viele hat, fällt es nicht so auf. Dann habe ich 2008 die Pille abgesetzt. Danach hatte ich keinen starken Schub. Bei mir wurden die Haare dann über die Jahre immer weniger, dünner, weil nicht genügend Haare nachwachsen. Alles schiet. Ich kann dich gut verstehen, die Angst

weil man nicht weiß wo es hingehen wird.

Aber noch geht es ja und dann muss Frau halt schauen wie es sich entwickelt und wie sie damit am besten umgeht.

Du hast blonde Haare, dass ist doch aber garnicht schlecht (auch wenn der Übergang jetzt blöd aussieht), dann sieht man die Kopfhaut nicht so stark durchscheinen wie bei dunklen Typen, w.e.n.n. sich deine Haare wirklich verschlechtern sollten.

Bleib tapfer.

angorakatze

Subject: Aw: Ich kann nicht mehr!!!

Posted by [Ella28](#) on Wed, 02 Apr 2014 07:58:13 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@ Angorakatze: mhh...ja ich hatte auch schon mal Haarausfall das war glaub ich bei dem Wechsel von Nuvaring zur Valette u hörte innerhalb 2 Wochen wieder auf obwohl da auch alles Büschelweise runterkam.

Hoffe nur das mit der belara irwi besser wird damit ich bisi durchatmen kann. Naja abwarten.... Schlimm is das alles....hätte man nur nie mit Hormonen angefangen.....Arbeite selber beim Arzt u würde den ganzen jungen hübschen Mädchen am liebsten immer abraten u. sie davon überzeugen das sie keine Pille nehmen sollen...

Ja blonde haare sind im dem sinn schon besser das stimmt weil da die Kopfhaut fast nicht auffällt. Aber sieht alles sehr bescheiden aus im Moment.

@ lena: Ach ja ich frag mich auch immer wie das mal werden soll wenn ich ein Kind möchte...Wie hat es den bei dir angefangen wenn ich fragen darf??? Ich wünsch dir ganz viel Kraft zum durchhalten meistens ändert sich doch eh alles nach ner Schwangerschaft? Ach die Haare in der Dusche sind momentan nich mehr soooo tragisch. Das hat sich verändert.....das sinds jetzt noch so um die 10 stück aber danach kämmen is furchtbar.....eine katastrophe. Ich wünsche dir ganz viel Kraft das du das weiter durchhältst u hoffe das du bald schwanger bist

Ich bin so froh das ich dieses Forum gefunden habe...mir hilft das so viel wenn ich mit jemanden darüber schreiben kann.

VLG

Subject: Aw: Ich kann nicht mehr!!!

Posted by [Ella28](#) on Mon, 07 Apr 2014 06:23:57 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo!

Also ich nehme ja jetzt seit 1 Monat die Belara. so nach ca 2 Wochen hab ich mir irwi eingebildet das es besser ist....war aber anscheinend nur Einbildung.....Jetzt is es auf einmal so stark geworden das ich nicht mehr weiter weiß! Kann es den sein das es durch die Pille am Anfang erst mal schlimmer wird und dann erst besser??? Vorausgesetzt sie würde überhaupt helfen??? Die Haut wurde z. B. auch erst schlimmer und jetzt immer besser oder kann man das nicht vergleichen? Was mir besonders auffällt ist das mir die Haare am allerschlimmsten im Nacken und Stirnansatz ausgehen!!! Bitte antwortet mir irgendwer der Erfahrung hat mit Pille wieder nehmen wegen haarausfall! Hab ich vllt einen Fehler gemacht weil ich wieder mit der Pille angefangen hab??

Subject: Aw: Ich kann nicht mehr!!!
Posted by [Ponyfranse](#) on Mon, 07 Apr 2014 16:19:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi,

Ich hab mal gelesen, dass jedes Pillen-AN - und Absetzen vorübergehend Haarausfall verursachen kann... Ich hätte die Pille nicht wieder genommen Du hattest es jetzt einmal durchgezogen... Pille auf ewig ist sowieso keine Option

Subject: Aw: Ich kann nicht mehr!!!
Posted by [Ella28](#) on Mon, 07 Apr 2014 18:04:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hm meinst du es war falsch damit wieder anzufangen u das der haarausfall deshalb noch schlimmer werden könnte? ich hab einfach aus panik damit angefangen.
Weiß sonst niemand was?

Subject: Aw: Ich kann nicht mehr!!!
Posted by [Ella28](#) on Wed, 09 Apr 2014 11:04:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich will hier ja WIRKLICH niemanden auf die Nerven gehen ! Aber weiß den keiner irwi etwas darüber wenn man wieder mit der Pille anfängt bis wann man frühestens merkt ob sie gegen haarausfall hilft?

LG Ella

Subject: Aw: Ich kann nicht mehr!!!
Posted by [Ponyfranse](#) on Wed, 09 Apr 2014 11:43:12 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Man sag immer: Haare reagieren zeitverzögert; meist ca. 3 Monate... Bei dem Einen ist es eher, bei dem Einen später... dem dem Nächsten passiert gar nichts

Kann man nicht so genau sagen!

Subject: Aw: Ich kann nicht mehr!!!
Posted by [Ella28](#) on Wed, 09 Apr 2014 12:06:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mhhh...das mit dem zeitverzögert weiß ich schon.....also geh ich davon aus das wenn es helfen würde ca drei monate dauert da es so lange dauerte bis es anfang...

Subject: Aw: Ich kann nicht mehr!!!
Posted by [Ponyfranse](#) on Thu, 10 Apr 2014 08:35:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja, genau so um den Dreh... Ist genauso mit den ganzen Nahrungsergänzungsmittel und dem ganzen Krams... Bist man wirklich was bemerkt, dauerts halt...

PS: Fallen Dir denn lange und kurze Haare aus?

Mir fallen bevorzugt die kurzen Haare aus -.- 2, 3cm lang...

Subject: Aw: Ich kann nicht mehr!!!
Posted by [Ella28](#) on Thu, 10 Apr 2014 12:17:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Beides fällt aus aber viel mehr kurze als lang glaub ich.
Lg

Subject: Aw: Ich kann nicht mehr!!!
Posted by [Ponyfranse](#) on Thu, 10 Apr 2014 13:01:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ella28 schrieb am Thu, 10 April 2014 14:17Beides fällt aus aber viel mehr kurze als lang glaub ich.
Lg

Sch**sse

Subject: Aw: Ich kann nicht mehr!!!
Posted by [Ella28](#) on Thu, 10 Apr 2014 13:20:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mensch bin ich blöd. ...mehr lange als Kurze mein ich. Aber vllt seh ich die kurzen nur nicht so. Aber in den geheimratsecken kann ich immer so 5,6 kurze rausziehen.

Subject: Aw: Ich kann nicht mehr!!!
Posted by [smilla](#) on Fri, 18 Apr 2014 08:07:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Liebe Ella,
ich habe mich neu im Forum angemeldet, bin 40 und habe HA seit 20 oder so. Ich kenne die Verzweiflung, die auch mich immer wieder überkommt. (die ganze beschriebene Situationen habe ich auch schon durch) Meine 20jährige HA-Geschichte würde jetzt den Rahmen sprengen - nur so viel: Ich denke bei mir ist es schlimmer als bei dir, hat auch sehr früh angefangen, habe eine Schwester, die extremst betroffen ist und damit ein "Horrorbeispiel" direkt vor Augen. Sie ist Meisterin im Verdrängen, ich dagegen informiere mich ständig kann mich nicht damit abfinden und habe schon fast alles ausprobiert. Der HA hat viele Entscheidungen von mir im privaten und beruflichen Bereich mit beeinflusst, weil man extreme Zukunftsängste bekommt und sein Selbstbewusstsein verliert. Ist man so drauf, wie du es beschreibst und ich es kenne, leidet auch der Partner und die Familie mit.

Ich habe Freundinnen in meinem Alter an Brustkrebs verloren und je älter man wird, erlebt man im persönlichen Umfeld immer mehr Schicksalschläge mit. Im Fernsehen sieht man Reportagen über Menschen ohne Beine, die ihr Schicksal beispielhaft meistern und viele ähnliche Geschichten.

Irgendwann habe ich mir folgendes gesagt:
Ich habe genau dieses eine Leben. An meinem HA kann ich nicht viel ändern, er scheint mein Schicksal zu sein. Ich habe es selbst in der Hand, mich davon unterkriegen zu lassen und meine Lebensfreude einzubüßen, oder aber einen Weg zu finden, trotzdem ein glückliches und zufriedenes Leben führen zu können. Glück und Zufriedenheit kommt niemals von außen sondern immer aus einem selbst. Es ist schwer und ich schaffe es auch nicht immer, aber auf diese Weise versuche ich, dieses eine Leben das ich habe trotzdem zu genießen und für viele Dinge dankbar zu sein.

Wir definieren uns förmlich über die Haare und machen dies zum zentralen Problem. Andere steigern sich rein, weil sie zu kleine Brüste haben oder nicht in die 36er Jeans passen oder Pickel haben - manche sind blind, entstellt, gehandicapt und haben dies akzeptiert und eine tolle Persönlichkeit entwickelt.

Es ist immer alles eine Frage der Perspektive!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

Vielleicht kann ich dir ein bisschen Mut machen. Ich kann auch zu ganz vielen praktischen Dingen etwas sagen, denn wie gesagt, meine "HA-Karriere" dauert schon 20 Jahre.....

Viele Grüße
Smilla

Subject: Aw: Ich kann nicht mehr!!!
Posted by [Ella28](#) on Fri, 18 Apr 2014 12:16:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Liebe Smila,

Danke für deinen Beitrag. Darf ich den fragen wie es bei dir los ging?

Lg Ella
